

شیردهی

پیش‌گفتار



شیر مادر بهترین غذا برای فرزند است. شیر مادر مغذی، مناسب و ارزان است. شیرمادر می‌تواند در برابر عفونت‌ها از نوزاد حفاظت کند و از بیماری‌هایی مانند آسم و دیابت پیشگیری می‌کند. از طرفی شیردادن از مادران در برابر سرطان پستان و تخمدان حفاظت کند. همچنین باعث کاهش وزن مادر پس از زایمان می‌شود.

هرچند شیردادن امری طبیعی است اما شروع آن تقریباً برای تمام مادران دشوار به نظر می‌رسد. آنچه در پی می‌آید گام‌هایی است که می‌تواند به شیردهی موفق بیانجامد.

۱. پیش از زایمان در مورد شیر دادن بیاموزید. گروه‌های حمایت از مادران شیرده را بیابید، در کلاس‌های پیش از زایمان شرکت کنید، کتاب بخوانید و فیلم‌های آموزشی ببینید.
۲. پس از زایمان، بخواهید که نوزاد را هرچه زودتر روی شکم شما قرار دهند. مطالعات نشان داده‌اند که ساعت‌های اولیه پس از تولد، نوزادان به طور غریزی به سمت سینه مادر حرکت می‌کنند و آن را به دهان می‌گیرند.
۳. تغذیه با شیر خود را پس از زایمان در اولین فرصت (در ساعت اول بعد از زایمان) آغاز نمایید. بعد از زایمان نوزاد حدود ۳۰-۴۰ دقیقه بیدار است و سپس برای استراحت می‌خوابد.
۴. کمک و حمایت همسر، خانواده، پرستاران، متخصص و دوستان علاقه‌مند را بپذیرید.

شیر مادر چگونه تغییر می‌کند؟

۱. از تولد تا روز سوم پس از آن، شیر تولیدی مایعی غلیظ و زردرنگ است. این مایع «آغوز» نامیده می‌شود و میزان زیادی ویتامین و پروتئین برای حفاظت از نوزاد شما در برابر عفونت دارد. این مایع، ملین ملایمی است که به راه افتادن روده‌ها و اجابت مزاج نوزاد هم کمک می‌کند.
۲. از روز ۳ تا روز ۱۰، شیر اولیه تولید می‌شود. این شیر آب بیشتری دارد.
۳. از روز ۱۰ به بعد، شیر کامل تولید می‌شود. این شیر از این نظر منحصر به فرد است که ترکیب آن در طول روز تغییر می‌کند به گونه‌ای که محتوای چربی در طول یک نوبت تغذیه افزایش می‌یابد یعنی اکثر چربی در انتهای وعده شیر خوردن نوزاد به وی می‌رسد تا در پایان یک نوبت شیردهی سیر شود و مدتی بخوابد.
۴. از تغذیه توأم شیر مادر و شیر مصنوعی در هفته‌های اول باید ممانعت نمود مگر آنکه پزشک به شما توصیه نماید.
۵. در صورت محرومیت نوزاد از شیر مادر، شیر مصنوعی مغذی است هرچند مزایای شیر مادر را ندارد.
۶. بنا به توصیه پزشک در برخی موارد نادر قطع دایمی یا گذرای شیر مادر لازم است.



روش صحیح شیر دادن به کودک

پستان گرفتن مناسب، شیر خوردن را برای شیرخوار آسان تر و مشکلات کمتری برای مادر ایجاد می کند.

- شیرخوار را محکم در آغوش بگیرید به طوری که دهان شیرخوار روبروی پستان شما قرار بگیرد. با یک دست تکیه گاهی برای سر شیرخوار ایجاد کنید و در همان حال پایین تنه شیرخوار را به سینه خود بچسبانید.
- صبر کنید تا شیرخوار دهانش را خوب باز کند. سپس او را به سمت پستان تان بکشید به طوری که اول چانه اش با پستان تماس پیدا کند. نوک پستان را وارد دهان شیرخوار نکنید. لب های شیرخوار باید دور هاله پستان بچسبد.
- نوک پستان باید مقابل کام بالای شیرخوار قرار داشته باشد. هنگامی که شیرخوار آن را می مکد نباید دردی وجود داشته باشد.
- دهان شیرخوار باید هاله (بخش رنگی اطراف نوک پستان) را کاملاً بپوشاند. مهم تر این که نیمه پایینی هاله کاملاً با دهان نوزاد پوشیده شده باشد.
- هنگام شیردهی چانه شیرخوار باید کاملاً زیر پستان و بینی شیرخوار بسیار نزدیک به پوست پستان باشد اما نوک بینی شیرخوار در پستان فرو نرود و بتواند به راحتی تنفس کند.
- اگر شیرخوار به خوبی پستان را گرفته باشد، با کشیدن ملایم سر به عقب پستان را ول نمی کند. نوک پستان نباید هیچ دردی داشته باشد.
- اکثر مادران وضعیتی را که خود نشستند و شیرخوار را در آغوش گرفته اند آسان ترین وضعیت شیردهی می دانند. شیردهی در سایر وضعیت ها مثل دراز کش و نیمه نشسته را تنها زمانی که شیردهی مناسب و باثبات شد، امتحان کنید.
- می توانید یک بالش روی ران خود بگذارید تا به عنوان تکیه گاه دست تان برای نگه داشتن شیرخوار - وقتی شیرخوار بزرگ تر و سنگین تر می شود - از آن استفاده کنید. این بالش به خصوص اگر زایمان با روش سزارین انجام شده باشد، بسیار مؤثر است.
- اگر شیرخوار به درستی پستان را نگرفته است، او را جدا و دوباره امتحان کنید. اگر اجازه دهید شیرخواری که به خوبی پستان را نگرفته است به شیر خوردنش ادامه دهد، نتیجه آن تغذیه ناکافی و ایجاد درد برای شما خواهد بود.
- اگر احساس درد می کنید، شیرخوار را جدا و دوباره شروع کنید. اجازه ندهید کودک با مکیدن فقط نوک سینه شیر بخورد.
- هنگام شیر دادن به شیرخوار، نگران امور دیگر نباشید.
- آسوده باشید! نوشیدنی گرم بنوشید. اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

نشانه های پستان گرفتن صحیح و درست شیر خوردن نوزاد

مکیدن مناسب

- هنگامی که شیرخوار پستان را بگیرد، شروع به مکیدن می کند. این عمل شامل توالی خاصی از حرکات است:
۱. شیرخوار دهان را باز تر می کند. چانه در تماس با پستان و لب پائینی به سمت بیرون برگشته است.
 ۲. شیرخوار مکث می کند. مکیدن های آرام و عمیق همراه با وقفه های کوتاه مدت دارد تا شیر به دهان جریان یابد.
 ۳. شیرخوار دهان را می بندد.
- این توالی تکرار می شود تا وقتی که دهان پر از شیر شود و شیرخوار شیر را فرو دهد. شما باید بتوانید فرو دادن شیر را ببینید و صداهای قورت دادن شیر را بشنوید.
۴. مادر هیچ گونه دردی در پستان احساس نمی کند.
 ۵. نوزاد وقتی احساس سیری می کند، خودش پستان را رها می کند.

تغذیه با شیر مادر

مادر و نوزاد تازه به دنیا آمده

از اینجا شروع کنید

آیا کودک به اندازه کافی شیر می خورد؟

• آیا کودک به درستی نوک پستان را گرفته؟

خیر

بله

روش پستان گرفتن را دوباره مرور کنید. اگر مشکل رفع نشد از فرد حامی کمک بخواهید.

• آیا کودک به درستی شیر می مکد؟

خیر

بله

روش مناسب مکیدن را مرور کنید یا از فرد حامی کمک بخواهید.

• آیا نشانه هایی از مصرف کافی شیر وجود دارد؟ دست کم شش پوشک در روز باید خیس شود. (روز پنجم تولد به بعد)

خیر

بله

نشانه های دریافت کافی شیر را در پایین صفحه مرور کنید.

• آیا کودک وزن می گیرد؟

خیر

بله

۱۰ تا ۱۴ روزگی به وزن زمان تولد برگشته است و کمتر است. (به نمودار رشد نگاه کنید)



در ملاقات بعدی با پزشک این موضوع را بررسی کنید.

موفقیت در انجام مسئولیت بزرگ شیردهی

نشانه های دریافت کافی شیر

بعد از روز ۴ یا ۵ از تولد، شیرخوارانی که به خوبی شیر می خورند در طول ۲۴ ساعت دست کم ۶ بار ادرار می کنند و وضعیت اجابت مزاج در چند هفته اول تغییر می کند. از بدو تولد تا روز ۳، مدفوع قیری و سیاه است. به این مدفوع «مکونیوم» می گویند. پس از این مرحله، مدفوع دانه دار و زرد رنگ می شود و ۵ تا ۱۰ بار در روز ممکن است اجابت مزاج صورت گیرد. از ۶ روزگی تا ۶ هفتگی اول تولد، ۶ پوشک خیس و ۲ بار دفع مدفوع نشان دهنده دریافت کافی شیر و تغذیه مناسب است. پس از ۳ هفته، مدفوع زردتر و نرم و سپس، با اضافه کردن غذا به شیر، بعد از ۶ ماهگی قهوه ای می شود. اجابت مزاج می تواند پس از هر بار شیر خوردن رخ دهد ولی به طور میانگین ۲ تا ۴ بار در روز رخ می دهد. دریافت ناکافی شیر مادر در شیرخوار بالای ۵ روز، ممکن است به صورت وجود مدفوع مکونیومی، مدفوع بینابینی سبز قهوه ای، تعداد دفعات کم دفع مدفوع (کمتر از ۳ بار در روز) یا مدفوع بسیار اندک باشد.

در شبانه روز چند بار باید به شیرخوار شیر داد؟

تعداد دفعات تغذیه از پستان معمولاً در یک ماهگی ۱۲-۸ بار در ۲۴ ساعت است اما فراموش نشود که تغذیه همیشه باید بر اساس تقاضای شیرخوار باشد و ممکن است دفعات تغذیه با شیر مادر در روزهای اول بیشتر یا کمتر باشد. باید نوزاد را مکرر در هر زمانی از شب و روز که نیاز دارد شیر داد تا تولید شیر زیاد شود. شیرخواران خواب آلود ممکن است به اندازه کافی شیر نخورند، بنابراین شما باید برای شیر خوردن بیدارشان کنید. مطالب پیش گفته در بخش «آیا شیرخوار به اندازه کافی شیر می خورد؟» را همواره مدنظر داشته باشید.

پس از روز سوم، بیشتر شیرخواران الگوی خود را پیدا می کنند. با گذشت زمان، شیرخواران در هر نوبت شیردهی شیر بیشتری می خورند چراکه معده شان رشد می کند و به همین ترتیب زمان میان دو وعده افزایش می یابد. زمان خواب شیرخوار در شب کاملاً متغیر است.



ذخیره کردن شیر

مادر می‌تواند شیرش را بدوشد و برای استفاده بعدی ذخیره کند. بهتر آن است که پس از آنکه شیرخوار، شیرخوردنش تمام شد، شیر را بدوشید. شیر را می‌توان به طور دستی با گرفتن پستان میان دو دست یا با پمپ شیردوش دوشید. شستشوی دست‌ها با آب و صابون و ظروف جمع‌آوری شیر با آب و صابون ضروری است. از به کار بردن پستانک و شیشه شیر که سبب کاهش میل مکیدن پستان توسط شیرخوار، کاهش تولید شیر مادر، انتقال آلودگی، عفونت و بیماری، تغییر فرم دندان‌ها و قالب فک شیرخوار و اختلال در مکیدن پستان می‌شود پرهیز کنید. در نوزادان نارس و بیمار شیر دوشیده شده باید در ظرفی استریل نگهداری شود. استفاده از ظروف شیشه‌ای یا پلاستیک سخت برای ذخیره بلند مدت شیر دوشیده شده توصیه می‌شود. برای ذخیره کوتاه مدت کمتر از ۷۲ ساعت استفاده از کیسه‌های پلاستیکی یک بار مصرف مخصوص شیر مناسب هستند اما برای تغذیه نوزاد نارس مناسب نمی‌باشد. ظرف شیر را ۱۵ دقیقه در ظرف آب گرم قرار دهید. اگر شیر را در یخچال نگه دارید، تا ۴۸ ساعت قابل استفاده است. اگر شیر یخ بزند، می‌توان آن را به ترتیب زیر نگهداری کرد:

- فریزر و درون جایی یخچال تا ۲ هفته
 - فریزر و یخچال فریزر به مدت ۳ ماه (با دمای بیشتر از ۲۰- درجه سانتی‌گراد تا صفر درجه)
 - فریزر مستقل صنعتی با انجماد عمیق (۲۰-) درجه سانتی‌گراد به مدت ۶ ماه
- مهم است هنگام گرم کردن شیر آن را نپزید. بنابراین از مایکروفر یا آب‌جوش برای باز کردن یخ شیر نباید استفاده کرد. باید گذاشت شیر در دمای اتاق ذوب شود یا بطری را زیر آب گرم گرفت. پس از ذوب شدن، به نظر می‌رسد که شیر بریده است چون آب و چربی به‌طور جداگانه ذوب می‌شوند. شیر را به آرامی تکان دهید تا دوباره مخلوط شود.
- شیر مادر در دمای اتاق حداکثر تا ۴ ساعت قابل استفاده است و همچنین شیر قبلاً ذوب شده در یخچال تا ۲۴ ساعت قابل مصرف است.

چگونه کودک را از شیر بگیریم؟

این سؤال یک پاسخ درست ندارد. تنها می‌توان گفت زمانی کودک را باید از شیر بگیرید که آماده آن باشید. بسیاری از مادران تحت فشارهای بیرونی قرار دارند و این موضوع استمرار شیردهی را دشوار می‌کند، بنابراین اگر پس از مشورت با پزشک تان مجبور هستید زود کودک را از شیر بگیرید، احساس گناه نکنید. متخصصان توصیه می‌کنند، بهترین غذای ضروری کودک تا ۲ سالگی شیر مادر باشد.

اگر زیر یک سالگی، کودک را از شیر می‌گیرید باید دست کم تا ۱۲ ماهگی به او شیر مصنوعی (شیرخشک) بدهید. برای شروع تغذیه با شیر مصنوعی و نیز برای شروع استفاده از غذای کمکی در سن مناسب با پزشک مشورت کنید. شیر هموژنیزه کم چرب (۲ درصد) یا شیرکامل را می‌توان پس از یک سالگی به جای شیر مصنوعی مصرف کرد. از شیر ۱ درصد یا شیر بدون چربی بعد از ۲ سالگی استفاده کنید.

شیشه، پستانک و مایع اضافی

اگر پس از مشورت با پزشک تان می‌خواهید به کودک تان شیشه بدهید باز هم می‌توانید شیر دوشیده خودتان را که ذخیره کرده‌اید با شیشه به او بدهید. در کودکان بزرگتر می‌توان با فنجان به کودک شیر داد. همچنین نباید پیش از آنکه شیردهی به شیرخوار به وضعیت خوب و باثباتی رسیده باشد، به کودک پستانک داد. از ۲ تا ۵ سالگی از دادن آب میوه‌های شیرین‌شده و صنعتی به کودکان پرهیز کنید.

دیگر سؤالات رایج در مورد شیردهی

آیا مادران شیرده باید رژیم غذایی خاصی داشته باشند؟

رژیم مادر چندان روی ترشح شیرش تأثیری ندارد. یعنی به طور کلی مادران در هر شرایطی که هستند قادرند شیری تولید کنند که از نظر کمی و کیفی رشد و سلامتی شیرخوارشان را تامین کند حتی اگر دریافت غذای آنان محدود باشد. همچنین مادران لازم نیست حتما شیر بخورند تا شیر داشته باشند. مادران شیرده باید برای پیشگیری از این که کلسیم زیادی از استخوان‌هایشان را از دست بدهند، منابع کلسیم بیشتری بخورند. ساده‌ترین منبع کلسیم شیر گاو است بنابراین نوشیدن ۳ لیوان با حجم هر لیوان ۲۵۰ سی‌سی شیر در روز به مادران شیرده توصیه می‌شود. در صورت عدم دسترسی یا عدم تحمل شیر می‌توان از ماست، دوغ، کشک و پنیر به میزان مناسب استفاده کرد. به غیر از این، رژیم مادر باید متوازن و متنوع باشد. گاهی اتفاق می‌افتد که شیرخوار پس از این که مادر غذا یا ادویه خاصی را می‌خورد، ناآرام می‌شود بنابراین متخصصان توصیه می‌کنند مادران تا پایان شیردهی از خوردن چنین غذایی پرهیز کنند.

آیا مادران شیرده باید از خوردن همه داروها پرهیز کنند؟

به طور کلی، پزشکان دوست ندارند، مادران باردار دارویی مصرف کنند زیرا ممکن است دارو روی رشد و تکامل اندام‌های جنین تأثیر بگذارد. بهترین راه این است که پزشک تان از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید از جمله داروهای گیاهی و مکمل‌ها، اطلاع داشته باشد. از طرف دیگر همیشه باید به هر پزشکی که قصد دارد برای شما به هر دلیلی دارو تجویز کند، اطلاع دهید که در حال شیردهی هستید تا بتواند داروهایی که در زمان شیردهی بی‌خطر هستند را برای تان تجویز کند. اما مصرف بیشتر داروهای معمول و رایج در دوران شیردهی بلامانع هستند و در صورت مصرف دارو با پزشک اطفال در این مورد مشورت کنید.

آیا شیرخوار روزانه همیشه یک مقدار ثابت شیر می‌خورد؟

خیر، شیرخواران هر ۴ تا ۶ هفته یک «جهش رشدی» را تجربه می‌کنند و ممکن است مادران حس کنند شیرشان برای سیر کردن شیرخوار کافی نیست. بهترین راه شیر دادن به شیرخوار براساس خواست اوست. وقتی شما دفعه‌های شیر دادن را افزایش می‌دهید، معمولا غدد شیری پستان پاسخ می‌دهند و میزان شیر تولیدی را ظرف ۱ تا ۲ روز به سطح نیاز شیرخوار می‌رسانند. افزایش دفعه‌های شیردهی، نیاز به دادن شیر مصنوعی مکمل یا دیگر مایعات را کم می‌کند.

چرا شیشه شیر نوزاد باید استریل شود؟ چرا مادر نباید نوک پستان خود را پیش از شیر دادن بشوید؟

شستشوی نوک پستان با اسفنج یا لیف نرم پارچه‌ای هنگام استحمام روزانه برای حفظ سلامت آن کافی است. شیر درون پستان استریل است. استفاده زیاد از کرم‌ها، لوسیون‌ها یا صابون می‌تواند به خشکی نوک پستان و ایجاد شقاق‌های دردناک بیانجامد. در هر حال چنانچه به هر دلیلی نوزاد نتواند مستقیما از پستان مادر تغذیه کند می‌توان شیرمادر ذخیره شده در یخچال یا فریزر را با استفاده از فنجان به نوزاد داد. بهتر است از بطری شیر و سر پستانک برای تغذیه نوزاد استفاده نشود و در صورت استفاده از بطری، باید هر نوزاد حداقل ۲ بطری داشته باشد تا هر بار استریل و سپس استفاده شود.

با درد نوک پستان چه باید کرد؟

درد نوک پستان پس از شروع شیردهی بسیار شایع است. تکنیک نامناسب شیردهی، وضعیت نادرست بغل کردن و به پستان گذاشتن شایع‌ترین علت درد نوک پستان بلافاصله بعد از زایمان است. نوک پستان معمولا ظرف یک هفته به این شرایط عادت می‌کند. ممکن است اگر مقداری از شیر را پس از شیردهی به نوک پستان بزنید و بگذارید خودش خشک شود، مشکل تا حدی برطرف شود. گاهی درد نوک پستان به دلیل عفونت قارچی است. دهان شیرخوار را بررسی کنید و دنبال نقاط سفیدی بگردید که کنده می‌شوند ولی پاک نمی‌شوند (برفک).